

和光市高齢者福祉センターゆうゆう

☎ ☎452-7106(南1-23-1 2階) 開館時間／平日9:00～16:00

対 60歳以上 申 電話又は窓口で

▶ ゆうゆうオンラインツアー「松前城」

日 9月28日(水)14:00～15:00

▶ フレイル予防講座～脳活アロマスプレー作りと簡単足つぼ講座～

日 9月29日(木)10:30～11:30

定 10名 費 500円 申 9月15日(木)まで

▶ ゆうゆうウォーキング☎

日 9月29日(木)11:00～12:30

定 5名 費 無料 申 9月17日(土)まで

新倉高齢者福祉センター 歩楽里

☎ ☎465-3800(新倉1-20-39) 開館時間／平日 9:00～16:00

対 60歳以上 申 定員になり次第締め切り

▶ 講座案内

和歌の魅力

昨年度から好評だった講座のリニューアルです。

日 ①9月8日(木)・14日(水)

② 9月28日(水)・30日(金)13:00～15:00

定 各回10名 費 500円(資料代)

フレイル予防講座(足裏・アロマ・鼻呼吸)

日 直接センターまで問い合わせください

定 各回10名

まちかど健康相談室 ☎

☎ ☎080-5913-6797(広沢1-2) 月～金曜日 10:00～15:00

▶ 絵を楽しもう

日 9月2日(金)13:30～14:30

定 6名 内 大人のぬりえなど

▶ 習字を楽しもう

日 9月6日(火)10:00から、11:15から

定 各6名 持 筆(貸出あり)

▶ 専門講座「イツモ防災」

日 9月13日(火)10:30～11:30

定 8名 内 身近な防災について

師 市危機管理室職員

▶ 囲碁・将棋を楽しもう

日 9月13日(火)13:30～14:30 定 6名

▶ ミニ料理講座

日 9月27日(火)11:00から、14:00から

定 各8名 内 簡単調理の紹介

▶ 手芸を楽しもう

日 9月30日(金)10:30～11:30

定 6名 費 100円

内 ヒンメリ(正八面体のモビール)

ヘルス喫茶サロン

☎ NPOぽけっとステーション ☎465-8833

日 9月6日(火)10:00～11:30

場 本町小学校地域交流室 費 無料

師 管理栄養士

内 体重、体組成・血圧測定、栄養ミニ講座(災害時に備えた簡単調理)

白子元気塾 ☎

☎・申 まちかど健康広場 ☎424-5420

日 9月の各木曜日

9:40～10:25、10:40～11:25

場 白子コミュニティーセンター

対 65歳以上の方 定 各10名

内 健康体操、転倒予防、脳トレ

持 飲み物、タオル

福祉の里 市民介護・健康講座 ☎

☎ 福祉の里 ☎468-3355

日 9月10日(土)13:15～15:00

場 ケアハウス桜の里 地域交流スペース

内 認知症サポーター養成講座

定 12名 申 9月9日(金)までに電話で

まちかど健康広場 ☎

☎ ☎424-5420(本町23-32グッドラックビル1階)

対 65歳以上 定 各12名(ピラティスは10名) 費 無料 申 事前予約

教室名	9月開催日	曜日	時間
ピラティス	6日・13日・20日・27日	火	①9:40～10:05 ②10:20～10:45
痛みの教室	6日・13日・20日・27日	火	①11:00～11:25 ②11:40～12:05
レクリエーション	6日・13日・20日・27日	火	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
コグニサイズ	7日・14日・21日・28日	水	①13:20～13:50 ②14:05～14:35
元気塾	2日・9日・16日・30日	金	①9:50～10:20 ②10:35～11:05

まちかど元気あっぷ ☎

☎ ☎485-8859(南1-9-25) 10:00～15:00 開館日／月～木曜日

対 65歳以上 定 各7名 費 無料 持 室内用運動靴、飲み物、タオル

① 10:00～11:00 ② 11:15～12:15 ③ 13:30～14:15 ④ 14:30～15:15

教室名	9月開催日	曜日	時間
やさしいヨガ体操	5日・12日・26日	月	二部制(①・②)
筋力アップ体操	6日・13日・27日	火	
脳トレリズム体操	7日・14日・21日	水	
のびのびストレッチ	1日・8日・15日	木	
サーキットトレーニング	1日・8日・12日・15日・26日	月・木	二部制(③・④)

まちかど・ピテクス和光 ☎

☎ ☎070-6514-6253(南1-27-35) 開館日／月～金曜日

対 65歳以上 定 各12名 費 無料 持 室内用運動靴、飲み物、タオル

● その他教室は問い合わせください

教室名	開催日	曜日	時間
おめざめ筋トレ体操	10月3日～12月19日	月	10:00～11:00
懐メロ体操	10月4日～12月20日	火	14:00～15:00
痛みトンデケ～体操	10月5日～12月21日	水	10:00～11:00／14:00～15:00
懐メロ体操	10月6日～12月22日	木	10:00～11:00
あんなことあったっけ体操	10月6日～12月22日	木	14:00～15:00
ヤングアップ体操	10月7日～12月23日	金	14:00～15:00

わこう暮らしの生き生きサービスプラザ ☎

☎ ☎452-5088(本町15番35号 大野ビル3階)

開館日／月～金曜日 9:00～17:00 休館日／土・日・祝日



開催時間／10:00、13:00、15:00 費 無料 申 事前予約

9月開催日	内容(開催時間／10:00、13:00、15:00)
1日(木)	タブレット初級
5日(月)	防犯講習
12日(月)	脳トレ
21日(水)	ちぎりあーと
22日(木)	大人の塗り絵
28日(水)	タブレット中級
30日(金)	ネイル
14日(水)	坂下公民館 LINE勉強会
16日(金)	新倉北地域センター ポンジャン
21日(水)	白子吹上 ナンプレ／クロスワード

うえるかむ事業 ☎

介護予防のために体操・音楽・創作などの活動を行います。プログラムなどの詳細はお近くの事業所へ問い合わせください。

対 65歳以上 費 無料 申 新規申込は事前にご連絡ください

実施場所	9月開催日	時間	問合せ
サポートセンター広沢(地域交流室)	1日・8日・15日の各木曜日	13:30～15:30	サポートセンター広沢(広沢1-1)☎458-6901
和光ホーム(デイルーム)	4日・18日の各日曜日	13:30～15:30	和光ホーム(諏訪2-4)☎451-6411
わこうの丘(多目的ホール)	2日・16日の各金曜日	13:15～15:15	わこうの丘(下新倉3-7-7)☎451-0157
ケアハウス桜の里(地域交流室)	7日・21日の各水曜日	10:30～12:00	ケアハウス桜の里(新倉8-23-2)☎450-5656
リーシェガーデン和光(デイサービスセンター)	6日・13日・20日・27日の各火曜日	14:00～16:00	リーシェガーデン和光(丸山台2-11-1)☎485-9956
ミアヘルサオアシス和光(地域交流室)	9日・16日・23日の各金曜日	13:30～15:30	ミアヘルサオアシス和光(新倉2-5-49)☎423-0763
ひかりのさと(ひかりのさと地域交流室)	14日・28日の各水曜日	13:30～15:00	社会福祉法人章佑会「ひかりのさと」(丸山台2-20-15)☎468-2313
わこう翔裕館(地域交流施設ひまわり)	①6日・13日・20日の各火曜日 ②2日・9日・16日の各金曜日	9:30～11:30	地域交流施設ひまわり(下新倉4-17-52)☎486-9371
本町小(本町小福祉交流室)	2日・16日・30日の各金曜日	9:30～11:00	クローバー整骨院(本町19-3 ローツェ101)☎423-7335
南公民館	1日・15日・29日の各木曜日	13:30～15:00	